



**Tisdag—Amaryllis i
Linköping.
Hälsning från Ernst.**

**Dagen idag började
med träning med
kund klockan 06.30.**



**Sen fortsatte det med Julbord med
SDS-kliniken på Margretetorp.
www.sdskliniken.se**

**Fantastiskt gott! Kom tillbaka till jobbet
proppmätt och tyckte lite synd om
Kaninerna som letar mat.**



**Kände av lite julstress idag. Så mailet från
Ola Schenström kom som en bra påminnelse
om att vara här och nu!
www.mindfulnesscenter.se**

Här följer sju Mindfull råd du kanske kan ha nytta och glädje av inför och under Julen!

- Definiera vad som verkligen är viktigt inför och under julen.
- Försök att sänka tempot redan innan jul så att du inte är alldeles slut den 23:e. Då kan du förmodligen njuta mer av julen och behöver inte två dagar bara till att varva ner.
- Prata gärna med dina nära och kära om vad de och du har för förväntningar.
- Ofta är det förväntningarna inför julen som skapar problem. Du kan naturligtvis inte släppa alla förväntningar, men var medveten om att de ofta inte slår in så slipper du bli upprörd över det.
- Och när det inte blir som du tänkt dig - försök att så fort som möjligt konstatera att "det är som det är just nu" - innan du beslutar dig för hur du går vidare eller släpper taget...
- När du står i den långsamma julklappskön: fråga dig om du kan påverka situationen. Kan du inte det, släpp den och försök istället att koppla av. Till exempel genom att koncentrera dig på andningen, prova att sätta en hand på magen och följ andningen.
- Stanna upp ofta under julen och njut ordentligt av all smakrik julmat och dryck. Titta på maten, ta en tugga i taget och smaka ordentligt på den. Och gör bara det. Njut av utseende, smak och doft... Inget dåligt samvete. Bara njut av det goda!